

## CURSO HÍBRIDO – VI CAPACITAÇÃO EM PSICOLOGIA DO SONO

O curso compreende 6 módulos direcionados a profissionais com Graduação em Psicologia e com interesse na área do sono. Os professores convidados possuem vasta experiência na área da Ciência do Sono e promovem a relevância do (a) psicólogo(a) nas intervenções, tratamento e prevenção dos distúrbios de sono.

### Objetivos do Curso:

- Ressaltar a relação entre sono e saúde mental
- Discutir os mecanismos psicossociais e os processos do sono nas diferentes fases do ciclo da vida
- Apresentar as principais abordagens e técnicas psicológicas no manejo clínico dos distúrbios de sono

### Detalhes do Curso:

**Coordenação:** Dra. Ligia Lucchesi

**Corpo Docente:** sujeito a alteração

Erika Treptow - Pneumologista, certificada em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Pós-doutorado no Departamento de Clínica, Sono e Fisiologia do Exercício do Hospital Albert Michallon do Centre Hospitalier Universitaire de Grenoble.

Fernando Stelzer - Neurologista e Neurofisiologista, com atuação em eletroencefalografia e polissonografia, Médico do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Gabriel Pires - Biomédico, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Pesquisador do Instituto do Sono.

Glaury Coelho - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com Mestrado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Gustavo Moreira - Pediatra, certificado em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Helena Hachul - Ginecologista, com Pós-doutorado e Livre-docência pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Professora da Disciplina Saúde da Mulher da Faculdade de Medicina Albert Einstein.

Ila Linares - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono e pela Sociedade Brasileira de Psicologia, com Doutorado em Saúde Mental pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Katie Almondes - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, Professora Associada do Departamento de Psicologia e da Pós-Graduação em Psicobiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Katia de Angelis - Educadora Física e Bióloga, Professora Livre Docente do Departamento de Fisiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Ksdy Sousa - Psicóloga, especialista em Neuropsicologia, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Laura Pires - Psicóloga, certificada em Psicologia do Sono pela Associação Brasileira do Sono, com Pós-doutorado no Laboratório dos Transtornos do Sono e do Humor da Oregon Health Sciences University.

Ligia Lucchesi - Neurofisiologista, especialista em Psiquiatria, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Lucio Huebra- Neurologista e Médico do Sono. Mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo. Certificado pela Associação Brasileira do Sono. Membro da Diretoria do Núcleo do Sono do Hospital Sírio Libanês.

Luciane Luna-Mello - Pneumologista, certificada em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Marcelo Csermak - Dentista, especialista em *Mindfulness*, com Doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Marcio Zanini - Psiquiatra, certificado em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Mestrado em Ciências pelo Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo.

Maria Friedmann - Psicóloga Clínica, especialista em Psicoterapia Psicanalítica pela Universidade de São Paulo, membro da Associação de Psicoterapia Psicanalítica, docente do Centro de Estudos Avançados, Pesquisas e Projetos.

Monica Andersen - Biomédica, Professora Associada e Livre Docente da Disciplina de Medicina e Biologia do Sono do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Monica Muller - Psicóloga Clínica, especialista em Análise do Comportamento, com Mestrado em Psicologia pela Universidade de Brasília, Psicóloga do Sono pela Associação Brasileira do Sono.

Priscila Morelhão - Fisioterapeuta, com doutorado em Fisioterapia pela Universidade Estadual Paulista e pós-doutorado com ênfase em Medicina do Sono na Universidade Federal de São Paulo.

Renata Kraiser - Psicóloga, com Mestrado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Sandra Doria - Otorrinolaringologista, certificada em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira, com Doutorado em Otorrinolaringologia pela Santa Casa de São Paulo, Professora da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.

Silvério Garbuio- Biomédico, com Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo, Consultor da Startup de Terapia Digital e Monitoramento de Sono.

**Público-alvo:** Profissionais e estudantes do último ano da Graduação de Psicologia.

**Metodologia:** Aulas remotas teóricas e de discussão de casos clínicos. Obs.- as aulas serão gravadas e após 7 dias de aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 21 dias.

**Requisitos para conclusão de curso e certificado:**

- Avaliação por nota: Média mínima final de 7,0 (no caso de falta ou reprovação, haverá provas substitutivas com taxa de R\$100,00 cada, que poderão ser realizadas somente nas datas divulgadas).

- Avaliação por frequência: Mínimo de 75% de frequência
- Carga horária:** 100 horas

**Quando:** a definir

**Matrícula:** R\$246,00

**Mensalidades:** R\$4.920,00 (6 mensalidades de R\$820,00 no cartão de crédito ou com 10% de desconto para alunos e ex-alunos de cursos regulares do Instituto do Sono - AFIP).

**Investimento Total:** R\$5.166,00

**Programação Preliminar:**

### MÓDULO 1

SÁBADO

08h00 - 09h00	Abertura do Curso
09h00 - 12h00	Sono normal
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Fisiologia do sono
15h00 - 17h00	Bases neurais do sono

DOMINGO

08h00 - 12h00	Privação de sono e suas consequências
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Sono e função sexual
15h00 - 17h00	Classificação Internacional Distúrbios de Sono

### MÓDULO 2

SÁBADO

08h00 - 10h00	Métodos de avaliação do padrão de sono
10h00 - 12h00	Polissonografia: aspectos neurobiológicos e técnicos
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Estagiamento do sono e eventos associados
15h00 - 17h00	Aula prática de polissonografia

DOMINGO

08h00 - 10h00	Apneia obstrutiva do sono- fisiopatologia, fenótipos e diagnóstico
10h00 - 12h00	Distúrbios respiratórios do sono-tratamentos
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 15h00	Apneia obstrutiva do sono- consequências sobre a cognição, humor e qualidade de vida
15h00 - 17h00	Apneia obstrutiva do sono -consequências cardiovasculares e metabólicas dos distúrbios respiratórios de sono

### MÓDULO 3

#### SÁBADO

08h00 - 10h00	Insônia: classificação, fisiopatologia e diagnóstico
10h00 - 12h00	Insônia: tratamento e abordagens distintas
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 17h00	Distúrbios do movimento associados ao sono e parassonias: classificação, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento

#### DOMINGO

08h00 - 10h00	Outros distúrbios de sono
10h00 - 12h00	Discussão de Casos Clínicos (distúrbios de sono em geral)
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 17h00	Revisão dos principais conceitos

#### SEXTA-FEIRA

08h00 - 12h00	Prova
---------------	-------

#### SEXTA-FEIRA

08h00 - 12h00	Prova substitutiva
---------------	--------------------

### MÓDULO 4

#### SÁBADO

08h00 - 09h00	A importância da Psicologia do Sono: contexto histórico e contribuições clínicas
09h00 - 12h00	Cronobiologia aplicada à Psicologia: avaliação circadiana
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	Trabalhador por turno: efeitos no contexto biopsicossocial
14h00-15h30	Avaliação subjetiva dos distúrbios do sono
15h30- 17h00	Abordagem psicológica nas hipersonias e parassonias

#### DOMINGO

08h00 - 09h00	Monitoramento do sono e uso da tecnologia: implicações clínicas
09h00 - 10h00	Terapia da aceitação e compromisso para a insônia
10h00 - 11h00	Sono e dor
11h00 - 12h00	Sono e condições neurológicas (epilepsia, doenças neuromusculares, acidente vascular cerebral e demências)
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00-14h30	Sono e aprendizagem
14h30 - 16h00	Abordagem psicológica do sono dos recém-nascidos e lactentes
16h00 - 17h00	Abordagem psicológica do sono em crianças e adolescentes

## MÓDULO 5

### SÁBADO

08h00 – 10h00	Terapia Cognitivo Comportamental para insônia I: princípios básicos e técnicas cognitivas comportamentais
10h00 - 12h00	Sono na mulher
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00-14h00	Terapia cognitivo comportamental para insônia II: Desafios clínicos
14h00 - 15h00	Manejo do sono em pessoas com TDAH e Autismo
15h00 - 16h00	<i>Mindfulness</i> como tratamento para insônia
16h00-17h00	Sono, sonhos e psicanálise

### DOMINGO

08h00-09h30	Consequências cognitivas e emocionais da privação do sono
09h30-10h30	Alterações psicológicas associadas à insônia e à apneia obstrutiva do sono - COMISA
10h30-12h00	Apneia obstrutiva do sono e adesão ao equipamento de pressão aérea positiva (abordagem inicial, tratamento e seguimento)
12h00-13h00	Intervalo
13h00-14h30	Relação conjugal e distúrbios de sono
14h30 – 15h30	Terapia sistêmica e sua contribuição para os distúrbios de sono
15h30-17h00	Manejo do Sono no idoso

## MÓDULO 6

### SÁBADO

08h00 - 09h00	Transtornos de ansiedade (TAG e TEPT) e sono
09h00 - 10h30	Transtornos do Humor e sono
10h30 - 12h00	Retirada da medicação para insônia e abordagem psicológica
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h30	Controle de estímulos e restrição do sono-discussão e bases da Terapia Cognitivo Comportamental para a Insonia
14h30 - 15h30	Habilidades sociais e sono
15h30 - 17:00	Desafios da prática clínica: muito além das técnicas

### DOMINGO

08h00 - 10h00	Apresentação, discussão e supervisão de casos clínicos I
10h00 - 12h00	Apresentação, discussão e supervisão de casos clínicos II
12h00 - 13h00	Intervalo
13h00 - 14h00	Contribuição do psicólogo para o tratamento dos distúrbios de sono: considerações finais
14h00 - 17h00	Prova final

### SEXTA-FEIRA

14h00 - 17h00	Prova final (substitutiva)
---------------	----------------------------

Observação: haverá intervalo de 15 minutos a cada 2 horas de explanação.